



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
1 Kcal 826 HC 112 Lip 36 Prot 18 Arrozezko entsalada San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Ensalada de arroz San jacob con ensalada Fruta fresca	2 Kcal 926 HC 89 Lip 52 Prot 27 Bertako barazki krema Albondigak patata frijituekin Izozkia Crema de verduras locales Albondigas con patatas fritas Helado	3 Kcal 902 HC 101 Lip 26 Prot 40 Indaba zuriak odolostearekin Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	4 Kcal 766 HC 98 Lip 30 Prot 31 Integral makarroiak tomatekin Arrautz frijituak entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones integrales con tomate Huevos fritos con ensalada Fruta fresca	5 Kcal 764 HC 101 Lip 19 Prot 50 Txitxirioak bertako barazkiekin Solomo adobatuta jardinera erara Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Lomo adobado a la jardinera Fruta fresca
Patata - Arrautz - Yogurra Patata - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur
8 Kcal 749 HC 123 Lip 15 Prot 31 Dilistak arroza integralarekin Barazki menestra Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca	9 Kcal 782 HC 137 Lip 16 Prot 29 Bertako kui krema Haragi lasagna Fruta freskoa Crema de calabaza local Lasaña de carne Fruta fresca	10 Kcal 863 HC 114 Lip 28 Prot 45 Espiralak tomatearekin Legatz arrautzaztatua mahonesarekin Fruta freskoa Espirales con tomate Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca	11 Kcal 847 HC 81 Lip 31 Prot 63 Patatak errioxar erara Oilasko izterra entsaladarekin Jogurta Patatas a la riojana Muslo de pollo con ensalada Yogur	12 Kcal 829 HC 87 Lip 25 Prot 64 Indaba gorria erregosiak Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas estofadas Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Pasta - Arrautz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur
15 Kcal 751 HC 73 Lip 36 Prot 29 Lekak patatekin Hanburgesa txanpiñoiekin Fruta freskoa Vainas con patatas Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	16 Kcal 789 HC 93 Lip 26 Prot 48 Txitxirioak bertako barazkiekin Txahal xerra plantxan entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta fresca	17 Kcal 762 HC 121 Lip 24 Prot 24 Arroza tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Quesitos la vaca que rie	18 Kcal 690 HC 93 Lip 28 Prot 17 Bertako barazki krema Oilasko krocketak entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	19 Kcal 933 HC 130 Lip 30 Prot 41 Makarroiak italiar erara Legatza saltsa berdean Postre berezia Macarrones italiana Merluza en salsa verde Postre especial
Zopa - Arrautz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta	Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo	Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta
22 Kcal 806 HC 115 Lip 29 Prot 23 Dilistak bertako barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	23 Kcal 792 HC 98 Lip 21 Prot 54 Makarroiak tomatearekin Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	24 Kcal 732 HC 70 Lip 26 Prot 56 Bertako barazki krema Oilasko izterra entsaladarekin Edateko yogurra Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible	25 Kcal 781 HC 100 Lip 23 Prot 47 Indaba zuriak odolostearekin Legatz arrautzaztatua piper gorriekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	26 Kcal 738 HC 77 Lip 28 Prot 46 Hegazti zopa fideoekin Txerri giarra labean jardinera erara Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca
Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo	Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Pasta - Haragi - Fruta Pasta - Carne - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Patata - Arrautz - Yogurra Patata - Huevo - Yogur
29 Kcal 661 HC 80 Lip 22 Prot 38 Barazki krema Solomo adobatuta patata frijituekin Fruta freskoa Crema de verduras Lomo adobado con patatas fritas Fruta fresca	30 Kcal 878 HC 118 Lip 34 Prot 35 Dilistak barazkiekin Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Jogurta Lentejas con verduras Empanadillas de bonito con ensalada Yogur			

